

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

ตำรับอาหารไทยจากปลานวลจันทร์ทะเล



ตารางที่ ก-1 ตำรับตั้งเดิมลาบไก่

ตำรับตั้งเดิม ลาบไก่			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 3-4 ที่
			วิธีทำ
สะโพกไก่ ข้าวคั่วป่น (ข้าว เหนียว) พริกป่น หอมแดงซอย ผักชีฝรั่งซอย น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย ใบสะระแหน่ แตงกวา ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี	1 ช้อน 2 ½ ช้อนโต๊ะ 1 ½ ช้อนโต๊ะ 3 ช้อนโต๊ะ 2 ต้น 3 ช้อนโต๊ะ 3 ช้อนโต๊ะ ½ ช้อนชา	200 กรัม	1. เนื้อไก่สับรวนให้สุก หนังกไก่ต้มพอสุก หั่นเป็นเส้นบาง 2. เคล้าเนื้อไก่ และหนังกไก่ให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว พริกป่น หอมแดง ผักชีฝรั่ง เคล้าเล็กน้อย โรยใบสะระแหน่ จัดเสิร์ฟ พร้อมกับผักสดต่างๆ <b>เทคนิค</b> - ถ้าใช้ไก่ส่วนเนื้อน้องและสะโพก จะมีหนังกไกดัดมาด้วย ให้นำหนังกไกดัดไปต้มพอสุก หั่นซอยบางก็จะได้หนังกรอบ กรอบ ถ้ารักสุขภาพอาจใช้เนื้ออกล้วน ไม่ติดหนัง มีมันน้อย สับหรือบดก็ได้ - น้ำตาลอาจใส่ได้เล็กน้อยบ้าง แต่ถ้าปรุงแบบอีสานจะไม่ใส่น้ำตาลทราย - ไม่ควรใส่ผักในขณะที่รวนไก่สุกใหม่ๆ เพราะความร้อนจะทำให้ผักเหี่ยวเฉา ไม่น่ารับประทาน - ถ้าใส่น้ำปลาก่อน ลาบจะมีรสเค็มนำ หรือถ้าใส่น้ำมะนาวก่อนลาบจะมีรสเปรี้ยวนำ ถึงแม้ว่าสัดส่วนน้ำปลากับน้ำมะนาวจะเท่ากัน ควรใส่เครื่องปรุงรสทั้งสองอย่างพร้อมกัน - เมื่อใส่ส่วนผสมที่เป็นผัก เช่น ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ควรเคล้าเบาๆ อีกเล็กน้อย แล้วตักใส่จาน
ที่มา: ฉัตรชนก บุญไชย และมุสตี ขจรศักดิ์สิริกุล (2556, น. 103)			

ตารางที่ ก-2 ตำรับลาบปลานวลจันทร์ทะเลตำรับที่ 1

ลาบปลานวลจันทร์ทะเลตำรับที่ 1			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 3-4 ที่
			วิธีทำ
เนื้อปลา นวลจันทร์ทะเล ข้าวคั่วป่น (ข้าว เหนียว) พริกป่น หอมแดงซอย ผักชีฝรั่งซอย น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย ใบสะระแหน่ แตงกวา ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี	200 กรัม  2 ½ ช้อนโต๊ะ  1 ½ ช้อนโต๊ะ 3 ช้อนโต๊ะ 2 ต้น 3 ช้อนโต๊ะ 3 ช้อนโต๊ะ ½ ช้อนชา	สับหยาบ	<p>1. สับเนื้อปลา ใช้แต่ส่วนเนื้อไม่ใช่หนัง จากนั้น รวนให้สุก</p> <p>2. ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว พริกป่น หอมแดง ผักชี ฝรั่ง เคล้าเล็กน้อย โรยใบสะระแหน่ จัดเสิร์ฟ พร้อมกับผักสดต่างๆ</p> <p><b>เทคนิค</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- น้ำตาลอาจใส่ได้เล็กน้อยบ้าง แต่ถ้าปรุงแบบ อีสานจะไม่ใส่น้ำตาลทราย</li> <li>- ไม่ควรใส่ผักในขณะที่รวนปลาสุกใหม่ๆ เพราะ ความร้อนจะทำให้ผักเหี่ยวเฉา ไม่น่ารับประทาน</li> <li>- ถ้าใส่น้ำปลาก่อน ลาบจะมีรสเค็มนำ หรือถ้า ใส่น้ำมะนาวก่อนลาบจะมีรสเปรี้ยวนำ ถึงแม้ว่า สัดส่วนน้ำปลากับน้ำมะนาวจะเท่ากัน ควรใส่ เครื่องปรุงรสทั้งสองอย่างพร้อมกัน</li> <li>- เมื่อใส่ส่วนผสมที่เป็นผัก เช่น ต้นหอม ผักชี ฝรั่ง ควรคลุกเคล้าเบาๆ อีกเล็กน้อย แล้วตักใส่ จาน</li> </ul>

ตารางที่ ก-3 ตำรับลาบปลา นวลจันทร์ทะเลตำรับที่ 2

ลาบปลา นวลจันทร์ทะเลตำรับที่ 2			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 3-4 ที่
			วิธีทำ
เนื้อปลา นวลจันทร์ทะเล ข้าวคั่วป่น (ข้าว เหนียว) พริกป่น หอมแดงซอย ผักชีฝรั่งซอย น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ใบสะระแหน่ แตงกวา ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี	200 กรัม  2 ช้อนโต๊ะ  1 ช้อนโต๊ะ  3 ช้อนโต๊ะ  2 ต้น  3 ช้อนโต๊ะ  3 ช้อนโต๊ะ  1 ช้อนชา  2 ช้อนโต๊ะ	สับหยาบ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สับเนื้อปลา ใช้แต่ส่วนเนื้อไม่ใช่หนัง จากนั้นรวนกับน้ำเปล่าให้สุก</li> <li>2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย เคล้าให้เข้ากัน ใส่ข้าวคั่ว พริกป่น หอมแดง ผักชีฝรั่ง เคล้าเล็กน้อย โรยใบสะระแหน่ จัดเสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่างๆ</li> </ol> <p><b>เทคนิค</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- น้ำตาลอาจใส่ได้เล็กน้อยบ้าง แต่ถ้าปรุงแบบอีสานจะไม่ใส่น้ำตาลทราย</li> <li>- ไม่ควรใส่ผักในขณะที่รวนปลาสุกใหม่ๆ เพราะความร้อนจะทำให้ผักเหี่ยวเฉา ไม่น่ารับประทาน</li> <li>- ถ้าใส่น้ำปลาก่อน ลาบจะมีรสเค็มนำ หรือถ้าใส่น้ำมะนาวก่อนลาบจะมีรสเปรี้ยวนำ ถึงแม้ว่าสัดส่วนน้ำปลากับน้ำมะนาวจะเท่ากัน ควรใส่เครื่องปรุงรสทั้งสองอย่างพร้อมกัน</li> <li>- เมื่อใส่ส่วนผสมที่เป็นผัก เช่น ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ควรคลุกเคล้าเบาๆ อีกเล็กน้อย แล้วตักใส่จาน</li> </ul>
 <p>ส่วนผสม</p>			 <p>ภาพนำเสนอ</p>

ตารางที่ ก-4 ตำรับดั้งเดิมคั่วกลิ้งไก่

ตำรับดั้งเดิม คั่วกลิ้งไก่			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 3-4 ที่
			วิธีทำ
<i>ส่วนผสมเครื่องแกง</i> พริกชี้หนูแห้ง พริกไทยเม็ด เกลือป่น ข่าหั่นแว่น ตะไคร้ซอยหยาบ ผิวมะกรูดซอยหยาบ ขมิ้นชันซอยหยาบ กระเทียมซอยหยาบ หอมแดงซอยหยาบ กะปิ	10 กรัม 1 ช้อนชา 5 กรัม 6 กรัม 20 กรัม 1 ช้อนชา 6 กรัม 20 กรัม 40 กรัม 10 กรัม	สับหยาบ	1. ผัดเครื่องแกงพอสุก ใส่เนื้อไก่สับหยาบลงไปคั่วให้เข้ากับเครื่องแกง 2. ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา คั่วต่อจนแห้งจึงใส่ใบมะกรูดฝอย คั่วต่อจนเข้ากันดี ยกลง จัดเสิร์ฟ
<i>ส่วนผสมคั่วกลิ้ง</i> เนื้ออกไก่สับหยาบ น้ำปลา น้ำตาลทราย ใบมะกรูดซอย น้ำมันพืช	360 กรัม 15 กรัม 20 กรัม 6-7 ใบ 15 กรัม		

ที่มา: พรตารา เขตต์ทองคำ (2551, น.87)

ตารางที่ ก-5 ตำรับคั่วกลิ้งปลานวลจันทร์ทะเลตำรับที่ 1

คั่วกลิ้งปลานวลจันทร์ทะเลตำรับที่ 1			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 3-4 ที่
			วิธีทำ
<i>ส่วนผสมเครื่องแกง</i> พริกชี้หนูแห้ง พริกไทยเม็ด เกลือป่น ข่าหั่นแว่น ตะไคร้ซอยหยาบ ผิวมะกรูดซอยหยาบ ขมิ้นชันซอยหยาบ กระเทียมซอยหยาบ หอมแดงซอยหยาบ กะปิ <i>ส่วนประกอบ</i> เนื้อปลาสับหยาบ น้ำปลา น้ำตาลทราย ใบมะกรูดซอย น้ำมันพืช	10 กรัม 1 ช้อนชา 5 กรัม 6 กรัม 20 กรัม 1 ช้อนชา 6 กรัม 20 กรัม 40 กรัม 10 กรัม 360 กรัม 15 กรัม 20 กรัม 6-7 ใบ 15 กรัม	สับหยาบ	1. สับเนื้อปลา ใช้แต่ส่วนเนื้อไม่ใช้หนัง 2. ผัดเครื่องแกงพอสุก ใส่เนื้อปลาสับหยาบลงไป คั่วให้เข้ากับเครื่องแกง 3. ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา คั่วต่อจนแห้ง จึงใส่ใบมะกรูดฝอย คั่วต่อจนเข้ากันดี ยกลง จัด เสิร์ฟ

ตารางที่ ก-6 ตำรับคั่วกลิ้งปลานวลจันทร์ทะเลตำรับที่ 2

คั่วกลิ้งปลานวลจันทร์ทะเลตำรับที่ 2			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 3-4 ที่
			วิธีทำ
<i>ส่วนผสมเครื่องแกง</i> พริกขี้หนูแห้ง พริกไทยเม็ด เกลือป่น ข่าหั่นแว่น ตะไคร้ซอยหยาบ ผิวมะกรูดซอยหยาบ ขมิ้นชันซอยหยาบ กระเทียมซอยหยาบ หอมแดงซอยหยาบ กะปิ <i>ส่วนประกอบ</i> เนื้อปลาสับหยาบ น้ำปลา น้ำตาลทราย ใบมะกรูดซอย น้ำมันพืช	10 กรัม 1 ช้อนชา 5 กรัม 6 กรัม 20 กรัม 1 ช้อนชา 6 กรัม 20 กรัม 40 กรัม 10 กรัม 360 กรัม 20 กรัม 20 กรัม 6-7 ใบ 15 กรัม	สับหยาบ	1. สับเนื้อปลา ใช้แต่ส่วนเนื้อไม่ใช้หนัง 2. ผัดเครื่องแกงพอสุก ใส่เนื้อปลาสับหยาบลงไป คั่วให้เข้ากับเครื่องแกง 3. ปรับรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา คั่วต่อจนแห้ง จึงใส่ใบมะกรูดฝอย คั่วต่อจนเข้ากันดี ยกลง จัด เสิร์ฟ
			
ส่วนผสม		ภาพนำเสนอ	

ตารางที่ ก-7 ตำรับดั้งเดิมผัดพริกขิง

ตำรับดั้งเดิม ผัดพริกขิง			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 18-20 ที่
			วิธีทำ
<i>ส่วนผสมเครื่องแกง</i> พริกชี้ฟ้าแห้งแกะ เมล็ดแช่น้ำ พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำ เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด ลูกผักชีคั่วป่น ยี่ห่วยคั่วป่น กระเทียมไทย หอมแดง กะปิเผา <i>ส่วนผสมผัดพริกขิง</i> พริกแกง ปลาตุ๋นย่าง กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่วตำหรือบด หยาบ น้ำตาลปีบ เกลือหรือน้ำปลา ไบมะกรูด ไบมะกรูดหั่นฝอย มันหมูแข็งหั่นบาง	10 เมล็ด 10 เมล็ด 1 ½ ช้อนชา 6 กรัม 6 กรัม ¼ ช้อนชา 1 ช้อนชา 1 ช้อนชา 35 กรัม 100 กรัม 2 ช้อนชา 1 กิโลกรัม 10 ตัว ½ กิโลกรัม ½ กิโลกรัม ½ กิโลกรัม ½ กิโลกรัม 5-6 ใบ 1 ถ้วย 2 กิโลกรัม		1. เจียวกากหมูจนน้ำมันออกหมด ตักกากหมูขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน เกลื่อน้ำมันในกระทะประมาณ 1 ถ้วยสำหรับผัดเครื่องแกง 2. กุ้งแห้งตำหยาบ ปลาตุ๋นย่างยีให้เนื้อฟูแล้วทอด ในน้ำมันร้อนให้กรอบ พักให้สะเด็ดน้ำมัน 3. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใช้ไฟอ่อน (ไฟแรงจะ ไหม) ใส่น้ำตาลปีบ เกลือหรือน้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ดี แล้วจึงใส่กุ้งแห้ง ปลาตุ๋น ถั่วลิสง ค่อยๆ ผัดจน เครื่องแกงเคลือบและเข้าเนื้อปลาและกุ้งแห้ง พอ แห้งใส่ไบมะกรูดทั้งใบและที่หั่นฝอยไปครึ่งหนึ่ง ก่อนยกลง พอผัดเสร็จคลุกกับกากหมูที่เจียวไว้ โรยไบมะกรูดหั่นฝอย หั่นไข่เค็มวางตกแต่งให้ สวยงาม
<b>ที่มา:</b> ส่วนผสมเครื่องแกง พรตารา เขตต์ทองคำ (2555, น. 86); ส่วนผสมผัดพริกขิง สุมล ว่องวงศ์ศรี (2557, น. 30)			

ตารางที่ ก-8 ตำรับปลานวลจันทร์ทะเลฟูผัดพริกขิงตำรับที่ 1

ปลานวลจันทร์ทะเลฟูผัดพริกขิงตำรับที่ 1			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 3-4 ที่
			วิธีทำ
ส่วนผสมเครื่องแกง			1. ตำเครื่องแกงให้ละเอียด สูตรเครื่องแกงตำแล้วได้ 250 กรัม 2. เจียวกากหมูจนน้ำมันออกหมด ตักกากหมูขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน เหลือน้ำมันในกระทะประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ สำหรับผัดเครื่องแกง 3. กุ้งแห้งตำหยาบ ปลานวลจันทร์ทะเลย่างยี่ให้เนื้อฟูแล้วทอดในน้ำมันร้อนให้กรอบ พักให้สะเด็ดน้ำมัน 3. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใช้ไฟอ่อน (ไฟแรงจะไหม้) ใส่น้ำตาลปีบ เกลือ ผัดให้เข้ากันดี แล้วจึงใส่ กุ้งแห้ง ปลานวลจันทร์ทะเลฟู ถั่วลิสง ค่อยๆ ผัดจนเครื่องแกงเคลือบและเข้าเนื้อปลาและกุ้งแห้ง พอแห้งใส่ใบมะกรูดทั้งใบและที่หั่นฝอยไปครึ่งหนึ่ง ก่อนยกลง พอผัดเสร็จคลุกกับกากหมูที่เจียวไว้ โรยใบมะกรูดหั่นฝอย
พริกชี้ฟ้าแห้งแกะเมล็ดแช่น้ำ	10 เมล็ด		
พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำ	10 เมล็ด		
เกลือ	1 ½ ช้อนชา		
ข่า	6 กรัม		
ตะไคร้	6 กรัม		
ผิวมะกรูด	¼ ช้อนชา		
ลูกผักชีคั่วป่น	1 ช้อนชา		
ยี่หระคั่วป่น	1 ช้อนชา		
กระเทียมไทย	35 กรัม		
หอมแดง	100 กรัม		
กะปิเผา	2 ช้อนชา		
ส่วนผสมผัดพริกขิง			
พริกแกง	100 กรัม		
ปลานวลจันทร์ทะเล	300 กรัม		
ย่าง			
กุ้งแห้ง	50 กรัม		
ถั่วลิสงคั่วตำหรือบด	50 กรัม		
หยาบ			
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ		
เกลือป่น	½ ช้อนชา		
ใบมะกรูด	3 ใบ		
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5-6 ใบ		
มันหมูแข็งหั่นบาง	½ กิโลกรัม		
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ		

ตารางที่ ก-9 ปลานวลจันทร์ทะเลฟูผัดพริกขิงตำรับที่ 2

ปลานวลจันทร์ทะเลฟูผัดพริกขิงตำรับที่ 2			
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	จำนวน 3-4 ที่
			วิธีทำ
ส่วนผสมเครื่องแกง			1. ตำเครื่องแกงให้ละเอียด สูตรเครื่องแกงตำแล้วได้ 250 กรัม 2. เจียวกากหมูจนน้ำมันออกหมด ตักกากหมูขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน เหลือน้ำมันในกระทะประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ สำหรับผัดเครื่องแกง 3. กุ้งแห้งตำหยาบ ปลานวลจันทร์ทะเลย่างยี่ให้เนื้อฟูแล้วทอดในน้ำมันร้อนให้กรอบ พักให้สะเด็ดน้ำมัน 3. ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ใช้ไฟอ่อน (ไฟแรงจะไหม้) ใส่น้ำตาลปีบ เกลือ ผัดให้เข้ากันดี แล้วจึงใส่กุ้งแห้ง ปลานวลจันทร์ทะเลฟู ค่อยๆ ผัดจนเครื่องแกงเคลือบและเข้าเนื้อปลาและกุ้งแห้ง พอแห้งใส่ใบมะกรูดทั้งใบและที่หั่นฝอยไปครึ่งหนึ่งก่อนยกลง พอผัดเสร็จคลุกกับกากหมูที่เจียวไว้ โรยใบมะกรูดหั่นฝอย
พริกชี้ฟ้าแห้งแช่น้ำ	10 เมล็ด		
พริกชี้หนูแห้งแช่น้ำ	10 เมล็ด		
เกลือ	1 ½ ช้อนชา		
ข่า	6 กรัม		
ตะไคร้	6 กรัม		
ผิวมะกรูด	¼ ช้อนชา		
ลูกผักชีคั่วป่น	1 ช้อนชา		
ยี่หระคั่วป่น	1 ช้อนชา		
กระเทียมไทย	35 กรัม		
หอมแดง	100 กรัม		
กะปิเผา	2 ช้อนชา		
ส่วนผสมผัดพริกขิง			
พริกแกง	100 กรัม		
ปลานวลจันทร์ทะเลย่าง	300 กรัม		
กุ้งแห้ง	50 กรัม		
น้ำตาลปีบ	20 กรัม		
เกลือป่น	½ ช้อนชา		
ใบมะกรูด	3 ใบ		
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5-6 ใบ		
มันหมูแข็งหั่นบางเจียวแล้วได้เป็นกากหมู	50 กรัม		
น้ำมัน	15 กรัม		



ภาพที่ ก-1 ส่วนผสมปลานวลจันทร์ทะเลฟู๊ดพริกขิง

## ภาคผนวก ข

การจัดทำการทดสอบทางประสาทสัมผัส



ภาพที่ ข-1 การทดสอบทางประสาทสัมผัสของผู้เชี่ยวชาญ